

Kronik

Velkommen til ledighedsstress

Helle Alsted

Denne kronik sætter fokus på et stort, men desværre særdeles overset problem i vores samfund, nemlig ledighedsstress. Min hensigt er at sætte problematikken i centrum i håbet om, at den vil blive løst fra flere vinkler. Der er bestemt noget, den ledige kan gøre for at undgå ledighedsstress, men resultaterne vil især vise sig, hvis de respektive aktører omkring de ledige tager ansvar for problemet og hjælper dem. Et fælles ansvar vil være til gavn for alle parter.

Der mangler forskning på området, og derfor har jeg skrevet en kronik i stedet for en videnskabelig artikel. Jeg håber på, at jeg med denne kronik kan være med til, at andre vil være med til at forske mere i feltet, så vi kan komme til at hjælpe de ledige i langt større grad, end de bliver hjulpet i dag. Pointer og kritikpunkter, der ikke er kildeanvisninger, er udtryk for erfaringer, der kommer fra de ledige, jeg har været i kontakt med samt fra samtaler med ansatte i ledighedssystemet.

Eva, der havde fået stress på grund af ledighed, fik hjælp til at håndtere den, og skrev efterfølgende:

“Jeg er normalt et meget velfungerende menneske med mod på livet, som går til enhver opgave med krum hals, men efter 1½ års arbejdsløshed havde alt det ændret sig. Jeg var på kanten af at opgive at finde et job og hverdagen var fyldt med mindreværds komplekser og noget, der mindede om stress, hvilket jeg slet ikke kunne forstå.. Indtil du tonede frem på TV og talte om ledighedsstress. Så var jeg jo ikke tosset!!

Din bog læste jeg i små-bidder, for kors hvor var der pludselig meget at arbejde med, og hvor var det dejligt, at jeg kunne genfinde min selvtillid på den måde. Jeg læste nogle kapitler af gangen, tog dem ind og handlede ud fra dem, og for hver dag blev jeg mere og mere glad indeni. Pludselig havde jeg overskud til at smile til mig selv i spejlet, rydde ud i ting der, trods ledighed, havde hobet sig op, gå ture med hunden og ikke mindst skrive ordentlige ansøgninger igen uden at tænke: ‘Hvad nytter det?’. De afslag jeg fik, kunne jeg slå hen med: ‘Det er jo deres tab’ og med krum hals søge videre i diverse jobopslag.

Og ved du hvad? I dag ringede telefonen med den besked, jeg har ventet så længe på... ‘Hej det er Rebecca. Jeg har den glæde at kunne fortælle dig, at du har fået jobbet’. Jeg blev (og er) simpelthen så glad, at jeg skulle anstrenge mig for at høre resten af samtalen.

Tænk sig, at en genfunden tro på sig selv via en bog kan føre til et job... Jeg håber virkelig, at din bog kommer ud til rigtigt mange mennesker, for den er velskrevet, let at gå til og så virker det altså at vide, man ikke er alene, og at man kan gøre noget for at booste sig selv...

også selv om man er arbejdsløs...” (www.LedigUdenStress.dk/referencer/bogen)

Dette er solstrålehistorien, der illustrerer, at de ledige heller ikke er klar over, at de kan være stressede, samt hvad der kan ske, når de får øje på stressen og kan arbejde med den. Det er et eksempel på, at erkendelse gør en forskel. For mange ledige indtræder følelserne og stresssignaler kort inde i deres ledighedsperiode, det er ikke kun langtidsledige, der risikerer at få ledighedsstress, men derimod er der mange med ledighedsstress, der bliver langtidsledige.

Eva arbejdede i 1½ måned for at blive fri for stress, og oveni var hun endda så heldig, at hun fik et arbejde kort tid efter – trods 1½ års ledighed. Jeg kan ikke love, at man får et arbejde hurtigt, når bare man kommer af med sin stress, men man kan trives bedre med at være ledig, og derigennem blive mere attraktiv for en arbejdsgiver og skrive bedre ansøgninger.

En tydeligt understresset ledig skrev til mig, om jeg troede, at hun havde understress. Kvinden var gået fra fuldtidsarbejde til ingen ting, idet hun var flyttet til udlandet med sin mand. Hun havde intet netværk og skrev, at under et besøg hos familien i Danmark, følte hun ingen glæde, men følte sig *“ligesom bare til stede”*. Hun syntes ikke rigtig, der var noget, der var sjovt eller det modsatte – alting kørte på en linje. Det meste af tiden blev brugt foran computeren med forskellige spil. Kvinden har altid været meget kreativ og har en masse hobbyartikler, men får ikke længere gjort noget ved det.

Denne type ledige er ofte den, der bliver skildret i medierne, og dette billede er medvirkende til at mange (både ledige og folk i arbejde) undrer sig eller ligefrem griner, når talen falder på, at ledige kan være stressede. Hvordan kan man være stresset, når man har al tid i verden? Mange i arbejde ville da gerne gå rundt og *“lave ingenting”*.

Men virkeligheden ser meget anderledes ud for de ledige. At være understresset og ikke kunne tage sig sammen er et stort problem, når man gerne vil have et arbejde. Og det kræver ikke lange arbejdsdage og travlhed på en virksomhed at udvikle stress. Alene oplevelsen af at være forfulgt af systemet, sig selv og sine pårørende er med til at producere en masse stresshormoner i kroppen.

Hvad er ledighedsstress?

Ledighedsstress dækker i min terminologi både over begrebet understress og begrebet jobsøgningsstress¹. Begge begreber er vigtige at sætte fokus på, når der ses på lediges udfordringer, idet begge dele kan have store konsekvenser for det enkelte menneske både psykisk, fysisk, økonomisk, relationelt og karrieremæssigt og for samfundet. Det er mest hensigtsmæssigt for mennesket at leve et liv i balance, hvor de belastninger, vi udsættes for og udsætter os selv for, stemmer overens med de ressourcer og kompetencer, som vi har og kan anvende. I en periode med balance vil mennesket naturligt indimellem opleve lidt stress eller lidt understress, men det vil være kortvarigt, inden det igen vender tilbage i balance².

Når mennesket kommer i ledighed stiger risikoen for at leve et liv ude af balance³ – hvor vi enten oftest er understresset eller er stresset (oplever jobsøgningsstress). Også de ledige kan have timer eller dage, hvor de skiftevis oplever balancetilstand, jobsøgningsstress og understress, uden at det er farligt. Men når de ledige i en længere periode har været konstant under- eller jobsøgningsstresset, bliver det til en kronisk tilstand med mange symptomer og signaler fra kroppen⁴, som skal behandles og afhjælpes.

Understress

Ved understress går man helt ned i gear, fordi man ikke kan anvende de kompeten-

cer og ressourcer, man har i forhold til det, man er uddannet til eller har erfaring med. En del ledige føler, at de ikke har noget meningsfuldt at stå op til, dermed bliver hverdagen nemt kedelig og *“den evindelige tid”* truer med at dræbe lysten til at leve i den virkelige verden. Derfor kan én med understress flygte ind i en fiktiv verden gennem alkohol, rusmidler samt virtuelle verdener og spil. Flugten ind i den fiktive verden gør, at de ikke er i nærheden af at komme i betragtning til et arbejde, og de bliver derfor holdt i ledighed. Mange bliver socialt isole-rede, og risikoen for en depression og alvorlige sygdomme er faretruende på grund af den dårlige livsstil.

De understressede har en følelse af, at der kun er sure pligter i deres liv, og dermed mangler de energi og lyst til at søge arbejde og skrive jobansøgninger, og det kan være meget svært og uoverskueligt at skulle møde op til et møde i jobcenter, a-kasse eller hos Anden Aktør. Flere med understress mister af denne grund deres ret til dagpenge.

Jobsøgningsstress

Ved jobsøgningsstress får den ledige ofte heller ikke anvendt de kompetencer og ressourcer, som man er uddannet til eller har erfaring med, men man holder sig i gang. Det er forskelligt fra person til person, hvad det er, der er stressende som jobsøgende. Den lediges tanker om egen situation og om fremtiden er i høj grad med til at generere stress. Derudover er stressgenererende faktorer for eksempel økonomiske problemer, firing/det at gå fra aktiv beskæftigelse til ledighed, manglende kompetencer til jobsøgningsprocessen, manglende indflydelse på egen situation, man er ikke en del af et ønsket fællesskab, kravene fra systemet, pårørende og én selv, uforudsigeligheden ved ledighed, meningsløshed ved aktiveringen, samt at man presser sig selv og aldrig hol-

der fri. Men et er fælles for alle med jobsøgningsstress, og det er, at stresshormonerne raser i kroppen, og jo flere stresshormoner, jo mere har man behov for at få hjælp til at tackle sin situation.

Når man har jobsøgningsstress oplever man, udover en lang række fysiske signaler, også hukommelses- og koncentrationsproblemer og lav selvfølelse, og derved får man svært ved at lave velskrevne ansøgninger samt at sælge sig selv. Også her er der risiko for at blive misbruger, idet stressede personer ofte øger indtaget af smertestillende medicin, alkohol og stimulerende stoffer for at kunne lukke af for de mange signaler, som kroppen sender og for at kunne få energi og klare det pres, de føler. Immunforsvaret bliver svækket, og derfor bliver de oftere og oftere syge⁵, samtidig med at kroniske sygdomme bliver forværrede. Mange vil isolere sig mere og mere socialt, da det sociale samvær enten er præget af konflikter eller manglende overskud til at involvere sig i andre. Også her er der en større risiko for at få en depression.

Den nedsatte præstationsevne i jobsøgningen gør, at man ikke kommer i betragtning til stillingen. Hvis man alligevel er så heldig at komme til jobsamtale, vil jobsøgningsstressen vise sig i kropsholdningen, den urolige energi, samt den besværede tale/kommunikation (som resultat af hukommelses- og koncentrationsvanskeligheder). Man vil ikke få arbejdet, idet ingen arbejdsgiver ønsker at ansætte en person med stress. Dermed er jobsøgningsstress med til at holde én i ledigheden, selvom man gør en stor indsats for at komme ud af den.

Problemets omfang

Erhvervsbladet bragte i 2007⁶ en artikel om stress, hvoraf det fremgik, at 56 % af alle ledige var meget eller noget stressede (oplevede jobsøgningsstress i min terminologi). Til

sammenligning kan det nævnes, at 34 % af dem i arbejde oplevede symptomer på stress. *Ugebrevet A4* skrev i 2009⁷, at risikoen for at lide af svær depression er ti gange så stor for ledige, der er uden for arbejdsmarkedet i længere tid, end den er for personer i arbejde. Hvor udbredt problemet er i dag, har man ikke eksakte tal på, men Ingeniørernes A-kasse har spurgt deres ledige medlemmer i 2011⁸, og her svarer 97 % ja til, at de har oplevet stress i forbindelse med ledighed.

Ledigheden i juli 2011 var på 163.000 personer⁹. Sammenholder man dette tal med, at 56 % er meget eller noget stressede, svarer det til, at 91.280 personer i Danmark har jobsøgningsstress, og det er bestemt ikke et antal mennesker, vi kan tillade os at lukke øjnene for. De ledige, der har understress, er ikke engang talt med i denne undersøgelse.

Der bliver ikke forsket i eller skrevet meget om understress i Danmark. Og det betyder blandt andet, at der ikke er lavet opgørelser over, hvor mange ledige, der er understressede. Måske er en grund til dette, at nogle kan forveksle symptomerne med symptomerne på en klinisk depression i mangel af viden om understress. Og derved vil de få behandling på baggrund af en depressionsdiagnose, selvom det ikke er det, der er problemet. Understress er bestemt også et overset problem, der skal gøres noget ved og forskes mere i.

Ledighedsstress er ikke så synligt i sygemeldingsstatistikkerne, som arbejdsrelateret stress er. De ledige kan sagtens have været syge, uden at det bliver opdaget. Som ledig skal man melde sig syg flere steder, men mange gør det ikke, da det er besværligt, og det er jo lige meget, når der ikke er nogen, der venter på én et sted. På tidspunkter, hvor de ledige ikke skal til møde i a-kasse, jobcenter, Anden Aktør eller møde op til aktivering, vil ingen opdage, hvis man har influenza, migræne eller diarré, så der er ingen grund til at skulle bøvlet

med en sygemelding igennem. Flere af stresssymptomerne er diffuse i en længere periode, og kan forstås ud fra en frustration over, at man ikke har et arbejde, så derfor er der ingen grund til at melde sig syg. Samtidig vil én med jobsøgningsstress forsøge at holde sig oppe i troen på, at det eneste, der hjælper, er at få et arbejde.

En sommerdag sad jeg på en bænk i solen på Kongens Nytorv og hørte en ung kvinde sige til sin veninde: *"Jeg er ved at gå helt ned, men jeg kan ikke sygemelde mig, for så får jeg da aldrig et arbejde"*. Mange ledige har kun fokus på målet og tror, at hvis de bare får det arbejde, så vil symptomerne forsvinde og alt vil blive godt. Men ofte vil der være så mange stresshormoner ophobet i kroppen, så de ikke bare forsvinder, hjernen vil ofte også have taget midlertidig skade, og der skal en genopretningsperiode til, før man igen er fit for fight og kan varetage et arbejde.

Problemet vokser

Overlæge og stressekspert Bo Netterstrøm udtaler, at stress hos ledige er et stigende problem i vores samfund (Alsted 2011, 9). Det er både den længerevarende og den umiddelbare ledighed, der i sig selv kan være stressende og svær at håndtere, og dette kan føre til depression, hjertesygdom og i yderste konsekvens selvmord.

De ledige er i lange perioder overladt til sig selv, og her stiger risikoen for ledighedsstress og mistrivsel. Jo længere tid de ledige skal kæmpe alene med udfordringerne, jo sværere bliver det at tackle ledigheden – både for de ledige og for systemet. Det nuværende system er ikke gearet til at tage sig af individet og den skrøbelighed, som ledighed medfører. Og mens vi venter på, at systemet bliver klar til dette, er der flere og flere, der bliver tabt på gulvet og ligger dernede.

De ledige skal have hjælp til at tackle den identitetskrise, der opstår, når man går fra

aktiv beskæftigelse eller et studieliv til et liv i ledighed og samtidig have hjælp til at fokusere på deres andre identiteter i livet, så de lærer at trives i deres ledighedsperiode, så de kan være kvalitetsfuldt jobsøgende. Jo sværere det er at få arbejde på grund af den høje arbejdsløshed, jo højere er risikoen for at være langtidsledig og for at blive frustreret og mistrives på grund af ens situation, og dermed stiger problemerne med under- og jobsøgningsstress i vores samfund markant. Dette kan vi ikke tillade os at overse, hverken menneskeligt eller økonomisk.

I jobcentre, a-kasser og hos Anden Aktører er man ofte ikke uddannede til at tage sig af de psykiske udfordringer, der er forbundet med ledighed, og slet ikke til at håndtere stressede i krise. Sociolog Barbara Ehrenreich siger, at alt for mange steder har fejlforklaringer af den positive psykologi fået indpas, og de ledige får fejlagtigt at vide, at de bare skal tænke positivt og ikke klage, så går det hele meget bedre. For en del ledige vil dette kun føre til endnu mere stress. For eksempel er budskabet på flere outplacement forløb for fyrede, at de ledige bare skal tænke positivt, så kan de tiltrække drømmejobbet (Ehrenreich 2009, 119).

Jeg har set flere eksempler på, at det samme er gældende i Danmark. Jeg blev for eksempel kontaktet af en i virksomhedspraktik, der ville have mig ud og tale om ledighedsstress for denne Anden Aktørs ledige. Men hun fik kontraordre, idet ledelsen ikke mente, at de ledige skulle beskæftige sig med deres stress og frustrationer. Jeg har også oplevet oplægsholdere med budskabet om, at der bare skal tænkes positivt, for *ingen jo gider være sammen med negative mennesker*.

Ehrenreich udtaler¹⁰, at når man ikke giver ledige lov til at lufte deres frustrationer, så er det direkte ondt, og når man lukker øjnene for deres frustrationer og tænker, at de ikke er der, så er det langt fra virkeligheden. Undersøgelser viser¹¹, at mennesker, der skal

undertrykke deres følelser og ikke får/giver sig selv lov til at tackle dem (f.eks. kundесervicemedarbejdere) oplever høj grad af mistrivsel og stress. Hver gang jeg underviser eller holder foredrag om ledighedsstress, er der flere ledige, der pludselig har set glade og lettede ud, fordi det gik op for dem, at det var på grund af enten jobsøgnings- eller understress, at de havde det så dårligt. De ledige oplever endelig, at der er én, der kan sætte ord på og genkende deres oplevelser, samt at der er mulighed for at få det bedre, selvom de ikke har fået et arbejde.

Der er mange ledige, der skal klare deres frustrationer selv, og som ikke ved, at de kan gøre noget ved den måde, de har det på, og derfor får de mange tilbud og budskaber til de ledige den modsatte effekt end ønsket. Og når de ledige med jobsøgnings- eller understress samtidig bliver omgivet med ikke-kompetente (inden for stress og kriserådgivning) rådgivere, fællesundervisning og individuel coaching, så risikerer vi, at stressen eller understressen bliver værre – en person med stress skal have rådgivning, samt individuel krisehåndtering og ikke coaching (Matzau 2009).

Hvordan kan vi hjælpe de trængte ledige, når der ikke er nogen, der tager ejerskab over problemet og hjælper dem, men i stedet lægger låg på eller befaler de ledige ikke at tænke på, hvor dårligt de har det?

Ledighed og desperation

Det, at blive afvist på de mange jobansøgninger så mange gange og ikke føle, at der er nogen, der har brug for én på arbejdsmarkedet, giver en del ledige en indre frustration og en desperation. De higer efter at komme ud af ledighed, og for nogle gør det, at de går på kompromis med sig selv eller direkte lader sig udnytte på arbejdsmarkedet. Alle ledige bliver opfordret (især hos Anden Aktører) til at tage en virksomhedspraktik eller en løntilskudsstilling i den mening, at det

er en rigtig god vej til at komme i arbejde. Men for nogle ledige bliver dette endnu en faldgrube til at blive mere stressede.

Mange ledige, arbejdsgivere og rådgivere er ikke klar over, hvilke regler, der er omkring løntilskud og praktik, og derfor bliver der ofte lavet egne regler til hver 'ansættelse', og det er ofte her, at den ledige lader sig udnytte på grund af sin desperation for at komme i arbejde, og arbejdsgiveren udnytter den ledige, fordi det er meget billig arbejdskraft. Mange arbejdsgivere er også desperate og trængte på økonomien. Dette er med til at give en skævvridning i samfundet, hvor det bliver endnu sværere at komme i ordinært arbejde, fordi arbejdspladserne ansætter den ene i løntilskud efter den anden.

Et eksempel er Tine, der har været ledig i 1 år. I hendes branche er der høj arbejdsløshed, hun er nyuddannet, har fået sit første barn og vil bare gerne have et arbejde. Hun søger en oplået stilling, kommer til samtale og får at vide, at hun skal starte med et halvt års løntilskud – men at der så skulle være mulighed for fastansættelse derefter. Tine siger ja, selvom det ikke er en lovlig løsning, og begynder sit arbejde. Tine skal stadig være jobsøgende og stå til rådighed for arbejdsmarkedet, mens hun er på dagpenge, men vil gerne vise sit værd og knokler i virksomheden. Det vil være en stor hjælp for Tine, hvis hun får en erklæring, hvor virksomheden skriver, at de har til hensigt at ansætte hende, så hun bliver fritaget for at skulle være jobsøgende og stå til rådighed i perioden. Med en hensigtserklæring kan hun koncentrere sig om at vise sit værd, uden at skulle arbejde 37 timer og derudover sende 2 ansøgninger om ugen. Men arbejdsgiveren får ikke lige lavet denne erklæring, så Tine bliver stresset over at arbejde og være ledig samtidig, og hun tør ikke lade være med jobsøgningsdelen, for så risikerer hun at miste sine dagpenge og sin

løntilskudsstilling. Og så bliver hun måske ikke fastansat.

Dette er desværre realiteterne for mange ledige. Arbejdsgiverne ser ikke, at det giver de ledige problemer at være i løntilskud og samtidig skulle arbejde på fuld tid – nogle fordi de ikke forstår reglerne, og andre fordi de er ligeglade med systemet. Men ofte bliver de ledige gidslerne i denne ordning og går ned med flaget, fordi de ikke tør at sige fra (selvom de har lovgivningen i ryggen), fordi det kan betyde endnu længere tid i ledighed. Mange bliver *pleasere* på grund af angsten for eksklusion fra det nye, ønskede fællesskab, hvis de stiller krav. Og da det er en gave at have et arbejde at stå op til hver morgen, så vil man desværre hellere lade sig udnytte end at passe på sig selv og holde sig til reglerne. Så hvad skal de ledige gøre?

Men kan man overhovedet holde sig til reglerne? Dette er en anden udfordring i det at være ledig. Maria skriver som svar på mit blogindlæg om rådgivere, der ikke kender lovgivningen¹²:

“Som vejleder i en A-kasse oplever jeg desværre tit, at de ledige kommer og fortæller, at medarbejdere på Jobcenteret eller hos deres Anden Aktør har sagt til dem, at de f.eks. gerne må søge uopfordret, eller at de ikke behøver søge job, fordi de starter i arbejde mm., udtalelser, der ikke altid er i overensstemmelse med, hvad A-kassen siger. De specifikke regler om jobsøgning kan variere lidt fra A-kasse til A-kasse, derfor kan Jobcenteret og Anden Aktør ikke altid vide, hvad reglerne er på området.”

Hvis ikke man holder sig til reglerne, er man ikke længere berettiget til at få dagpenge, men hvad skal de ledige gøre, hvis det er én i systemet, der har sagt, at de skulle gøre det ulovlige? Hvis ikke de ledige kan have tillid til, at rådgiverne giver lovlige råd, hvem

skal de så lytte til? Og mange ledige føler sig også pressede til at gøre, hvad Anden Aktørerne og jobcenteret siger på grund af magtforholdet og deres pligt til at indberette, hvis de ledige ikke står til rådighed og gør en indsats for at komme i arbejde. Desperationen, forvirringen og frustrationerne stiger hos de ledige, og det vil kun være med til at gøre endnu flere ledige stressede eller flygte ind i en fiktiv verden.

Konsekvens ved manglende hjælp

Økonomisk set vil det dårlige psykiske og fysiske helbred medføre en merudgift for den enkelte ved betaling af behandlinger samt til overforbruget af smertestillende medicin, alkohol, cigaretter, antidepressiver og stimulerende stoffer. Og samfundsmæssigt vil det give øgede udgifter¹³ i form af tilskud til behandlinger og medicin¹⁴.

Ved at støtte den ledige i kampen mod ledighedsstress, vil man hjælpe dem til at holde sig tæt på at komme i arbejde, så det er dem, der bliver valgt, når de har de rette kvalifikationer og den rette kemi med dem, der skal ansætte og arbejde sammen med dem. Langt de fleste ledige vil gerne i arbejde, det er deres mål, og derfor vil de også gerne have den rette hjælp til at lære at tackle deres ledighed og undgå stress.

Der bliver ikke umiddelbart flere arbejdspladser ved, at folk undgår ledighedsstress. Umiddelbart vil der være en anden fordeling af, hvem der kommer i arbejde, og hvem der ikke kommer i arbejde. Men når man er stresset eller understresset vil man ikke være i stand til at gøre en anvendelig indsats for at skabe sit arbejde, og gøre en virksomhed opmærksom på, at de skal ansætte én mere til virksomhedens fordel. Måske vil der også være flere, der springer ud som iværksættere, hvis de har overskud og livsgejst til at gøre noget selv og har økonomien til det. Og det vil skabe vækst.

Da stress og mistro gør, at man ofte farer op over ingenting, vil en forebyggende indsats og behandling være med til at gøre relationerne til andre mennesker bedre. Her kan både medregnes samlever/kæreste og børn, venskabelige forhold samt relationerne til rådgiverne omkring én. Hvis én person i familien har stress, vil det påvirke alle de andre, og især børn er udsatte, når deres primære voksne har det svært og ikke kan være der for dem. Angående rådgivere har der i et stykke tid været fokus på, at dem på jobcentre er udsat for vold og trusler¹⁵, også her kan det være stresshormonerne, der gør, at borgeren bliver voldelig – fysisk som verbalt. I Frederiksberg Kommune er man for eksempel gået til yderligheder og har forbudt medarbejderne at servere varme drikke til borgerne, fordi det kan være farligt for medarbejderen¹⁶.

Problemets løsning?

Før man overhovedet kan gøre noget for at hjælpe de ledige til et liv uden ledighedsstress, skal vi anerkende, at ledighedsstress er et problem, som vi ikke kan tillade os at overse eller lukke øjnene for. Ledighedsstress er på nuværende tidspunkt et tabu og et temmelig overset problem. For eksempel mente 82,6 % af Ingeniørernes A-kasses medlemmer i maj 2010, at ledighedsstress er et tabu. Hvis vi lukker øjnene og lader de ledige sejle deres egen sø, vil konsekvenserne for samfundet blive for store, og det har vi ikke råd til – slet ikke i en krisetid. Politikere, a-kasser, jobcentre, Anden Aktører, dem, der laver kurser for ledige og uddannelsesinstitutionerne skal indse, at de hver især kan og skal gøre en indsats. Hvis de alle hver især tager ansvar og står sammen, vil det være den bedste løsning.

Mange af de faktorer, der stresser eller giver understress er den måde, som ledighedssystemet er indrettet på, og det bety-

der, at man også fra politisk side kan hjælpe de ledige ved at åbne op for, at de kan få lov til at gøre langt flere ting i deres ledighedsperiode. Ved en lempning af reglerne kan de ledige få anvendt deres ressourcer og kompetencer, så risikoen for under- og jobsøgningsstress bliver mindre, og muligheden for at komme i arbejde stiger gennem at netværke og vise sit værd i forskellige sammenhænge.

For at forebygge og håndtere ledighedsstress, skal de ledige være en del af et fællesskab, de skal anvende deres ressourcer og kompetencer, de skal lære at skabe indflydelse i deres liv, de skal dyrke motion, lave struktur for deres hverdag og jobsøgning, lære at meditere og være til stede i nuet, lære at trække vejret dybt, lære at håndtere både de gode og de dårlige dage, lære at tackle de mange krav fra sig selv og andre samt de mange afslag og ikke mindst lære at kende signalerne på både understress og jobsøgningsstress, så de kan få den fornødne hjælp og undgå kollaps og misbrug.

Det er alle ting, som den ledige kan gøre noget for, men det er bestemt også noget, som Anden Aktører, a-kasser, jobcentre og kursus-udbydere for ledige skal være med til at hjælpe de ledige med. Der skal forebyggende oplysning til, samt individuelle rådgivende samtaler, så vi kan sørge for, at færrest mulige bliver berørt af ledighed i en sådan grad, at det går ud over deres fysiske og psykiske helbred. Omgivelserne er de første til at spotte stress eller understress. Der vil ofte gå lang tid før den, der oplever signalerne, indser det og mærker det, fordi mennesket som overlevelse lukker af for alt det ubehagelige, der sker i kroppen og hjernen. Derfor kan vi ikke overlade til den enkelte at finde ud af, om han eller hun har det godt. Og slet ikke, hvis ikke de på forhånd er blevet oplyst om og kender til signalerne og faren for at opleve enten under- eller jobsøgningsstress.

De, der omgiver sig med ledige hos de mange forskellige aktører, er ofte ikke er uddannede til at give den rette støtte og hjælp til de personlige udfordringer, der er forbundet med at være ledig. Og det kan få alvorlige konsekvenser, hvis ikke der bliver givet den rette rådgivning til en person på randen til et stresskollaps (Matzau 2009). For eksempel oplevede jeg, at en konsulent, i et oplæg til ledige, sagde til en tydeligt stresset kvinde, at hun altså måtte holde op med at tale dårligt om sig selv, når nu hun havde så mange kvaliteter. Kvinden brød fuldstændig sammen, stressen havde ødelagt selvværdet, så det var ikke måden at hjælpe denne kvinde. Hun var derefter sygemeldt og kom ikke igen.

Andre gange gemmer de ledige sig. Maria skriver:

“Er selv ledig og har desværre opbygget en stress-tilstand omkring hele jobsøgningen og jeg har gang på gang følt mig ‘forkert’, når jeg har siddet overfor en job-konsulent. Alle de gode råd og tips og al den megen job-coaching preller fuldstændig af på mig, fordi min grundtilstand er stresset. Jeg ender ofte med at trække mig hen i en krog og forsøger at udstråle, at jeg ikke har brug for coaching’en, men gerne vil passe min jobsøgning selv. Dette er ikke sandt, men det er den eneste måde at ‘undgå’ den situation, hvor jeg sidder overfor en job-coach og føler mig malplaceret i forhold til den coaching vedkommende kommer med.

Vi er RIGTIG mange, der er fanget i den onde cirkel, hvor ledigheden fjerner selvværdet, der igen gør det svært at ‘sælge sig selv’ i en jobansøgning eller til en samtale. Man ender med at blive ‘flov’ over at være ledig, og det er ikke en rar følelse... og det sender heller ikke én nærmere et job.” (Alsted 2011).

Udover konsekvenserne for den ledige, spænder aktørerne også ben for deres egen

succes, hvis de ikke tager hånd om dem, der har det skidt, for så kan de ikke hjælpe dem i arbejde. De gode intentioner om at hjælpe bliver et selvmål, fordi konsulenterne ikke kender modstanderen og dennes udfordring.

Den opmærksomme læser vil nok lægge mærke til, at der skal anvendes ressourcer på tiltagene for at afhjælpe ledighedsstress, og vi bruger i forvejen mange ressourcer på ledige. Min pointe er, at de penge, der bliver anvendt til at hjælpe en understresset/stresset ledig med at skrive ansøgninger og cv, er spildte penge. De skal i stedet anvendes til at afhjælpe de problemer, der reelt står i vejen for en god jobsøgning. Det kunne være spændende at se, hvad der ville ske, hvis ressourcerne blev anvendt anderledes.

Konklusion

“Kun det vi er bevidste om, kan vi gøre noget ved. Det vi ikke er bevidste om, gør noget ved os”

Karin Jessen

Denne kronik har jeg skrevet for at introducere endnu flere mennesker for begrebet ledighedsstress. Og samtidig fordi jeg, som fagperson og mange ledige oplever, at begrebet ikke er velkomment nogle steder. Ved at

sætte fokus på ledighedsstress får de ledige indsigt i deres egen situation, omgivelserne til ledige kan finde ud af, hvordan det kan være at være ledig, samt at der er hjælp at hente. Det samme gælder for personer, der arbejder med at rådgive og hjælpe de ledige. Hvis man kender til udfordringerne for den person, man skal hjælpe, bliver det nemmere at hjælpe hende eller ham.

Vi har ikke råd til at lukke øjnene for dette voksende problem, fordi det har så store helbredsmæssige og økonomiske konsekvenser for både det enkelte menneske og for samfundet. Det kan godt være, at der ikke er nok arbejde til alle de mennesker, der er ledige, men så kan vi i det mindste gøre en indsats for, at de, der er ledige, har det godt og trives, så de er klar til at arbejde, når det igen bliver muligt.

Jeg vil slutte denne kronik af med at sige: *“Velkommen til ledighedsstress”* og krydse fingre for og opfordre til, at endnu flere vil deltage i kampen for at forebygge og håndtere ledighedsstress – både understress og ledighedsstress.

I min bog: *Ledig uden stress. Sådan skaber du trivsel som ledig* og på hjemmesiden www.LedigUdenStress.dk kan du finde konkrete redskaber til, hvordan den enkelte ledige kan forebygge og håndtere under- og jobsøgningsstress.

NOTER

1 Da jeg begyndte at undersøge lediges udfordringer med stress, fandt jeg to typer af stress. Jeg valgte at arbejde med begrebet understress (også kendt som kedsomhedsstress i litteraturen), og jeg konstruerede begrebet jobsøgningsstress (der i sin tilstedeværelse hos et menneske kan minde om arbejdsrelateret stress). Inden udgivelsen af min bog var begrebet ledighedsstress dukket op i medierne – og dette er synonymt med mit begreb

jobsøgningsstress. Ledighedsstress i deres terminologi indeholder ikke understressbegrebet.

2 Se modellen i Alsted 2011, s.25. Ophavsmand til modellen ikke opgivet på foredraget, hvor jeg så modellen.

3 Den officielle liste over livsfaktorer, der stresser, kan blandt andet ses i Matzau 2009, s. 55.

4 De mange symptomer og signaler kan blandt andet læses i min bog. Da stresshormoner-

- nes indvirken på kroppen er de samme uanset typen af stress (arbejdsrelateret eller livsfaktorrelateret), så har jeg taget symptomerne fra andre bøgernes lister om det samme. Symptomerne på understress er også taget fra forskningen, men jeg kan desværre ikke huske kilden. Der bliver ikke skrevet så meget om denne tilstand.
- 5 Undersøgelser fra England viser, at ledige er mere syge end andre, fordi de udskiller kortisol (nedbryder immunforsvaret) i meget store mængder (Milsted 1999, 32).
 - 6 Erhvervsbladet 9.juli 2007.
 - 7 Ugebrevet A4, 31.august 2009, 28.
 - 8 http://www.iak.dk/Nyheder/2011/0310_mindfulness.aspx.
 - 9 <http://www.dst.dk/pukora/epub/Nyt/2011/>

- NR400.pdf.
- 10 Foredraget *Smile or Die* om positiv psykologi: <http://www.youtube.com/watch?v=u5um8QWWRvo>.
 - 11 Blandt andet Mette Böll omtaler dette i sin ph.d. Pointer kan ses på: <http://video.tedx-copenhagen.dk/video/910887/mette-bll>.
 - 12 <http://ledighedsstress.dk/anden-akt%c3%b8r-det-fornuftige-ville-v%c3%a6re-at-bryde-loven>.
 - 13 Hylgaard Jensen 2001.
 - 14 For eksempel hos læger og fysioterapeuter: <http://ledighedsstress.dk/>.
 - 15 http://www.hk.dk/kommunal/nyheder/omtale_i_medierne/august_2010.
 - 16 <http://www.dr.dk/Nyheder/Indland/2011/05/05/05161454.htm>.

REFERENCER

- Alsted, H. (2011): *Ledig uden stress. Sådan skaber du trivsel som ledig*, København, Forlaget Flammen.
- Bruhn, P. et al. (2002): *Hjernen og stress: hjerneforskningen om stress, en oversigt over aktuel viden*, Hellerup, Hjerneforum.
- Covey, Stephen R. (2006): *7 gode vaner – personligt lederskab og livskraft*, Albertslund, Schultz Grafisk.
- Ehrenreich, B. (2009): *Bright-sided. How the Relentless Promotion of Positive Thinking has Undermined America*, New York, Metropolitan Books.
- Hylgaard Jensen, A. (2001): *Ledighedspsykologi – længerevarende ledigheds indvirkning på identitetsopfattelsen og muligheden for at få et job*, Viby, AS3.
- Lohse, M. et al. (2006a): *Stressbogen*, København, PsykiatriFondens Forlag.
- Lohse, M. et al. (2006b): *Stresshåndtering i praksis*, København, PsykiatriFondens Forlag.
- Matzau, M. (2009): *Stresscoaching. Coaching i grænselandet*, København, Børsens Forlag.
- Milsted, T. (1999): *Stress. Sådan tackles stress*, København, Børsens Forlag.
- Milsted, T. (2007): *Stress: grib chancen for et bedre (arbejds)liv*, København, Jyllands-Posten.
- Milsted, T. (2008): *Trivsel: En guide til motivation og arbejdsglæde*, København, Jyllands-Posten.
- Netterstrøm, B. (1997): *Klar besked om stress. Hvem får stress. Hvorfor. Hvad kan man gøre. Hvornår skal man gå til lægen*, København, Aschehoug.
- Netterstrøm, B. (2002): *Stress*, Søborg, DR Multimedie.
- Netterstrøm, B. (2007): *Stresshåndtering: erfaringer fra en stressklinik*, København, Hans Reitzels Forlag.
- O'Connell, B. (2007): *Løsningsfokuseret stressbehandling*, London, Sage Publications.
- Prætorius, N.U. (2007): *Stress – det moderne traume*, Virum, Dansk Psykologisk Forlag.

Avisartikler på nettet

- Erhvervsbladet 9.juli 2007: <http://www.erhvervsbladet.dk/erhvervsklima/ledighed-er-rod-til-stress>
- Undersøgelsen er også bragt i Ugebrevet A4 2007, 25: <http://www.ugebreveta4.dk/2007/25/Baggrundanalyse/LedigeBukkerMestUnderForStress.aspx>
- Ugebrevet A4, 31.august 2009, 28: <http://ugebreveta4.dk/2009/200928/baggrundog>

analyse/depressioner_er_mere_udbredte_
blandt_ledige.aspx
Baggrundslæsning i Ugebrevet A4 2009, 42:

http://ugebreveta4.dk/2009/200942/Baggrundoganalyse/Nu_goer_ledigheden_rigtigt_ondt.aspx

Helle Alsted, cand. pæd. i pædagogisk psykologi
e-mail: helle@hellealsted.dk